

# 疫情持續礙心理健康 求助電話急升 1成加人有自殺念頭

【明報專訊】有研究報告顯示，在新冠疫情大流行的首8個月，卑詩省自殺率下降了26%。不過，雖然數據看似令人鼓舞，但有專家表示，隨着疫情未減，民眾心理健康狀況持續惡化的趨勢令人擔憂。

卑詩大學護理學院助理教授珍金斯（Emily Jenkins）表示，面對充滿挑戰的情況，自殺率降低的情況並不少見，但有可能隨後又有所上升。珍金斯是另一項全國精神健康監測調查的首席研究員，她說：「自殺率是一個滯後指標（Lagging indicator），我認為大家需要非常警惕。」

相關的研究報告在《刺血針精神病学》（The Lancet Psychiatry）期刊內刊登。研究人員提醒，不要誤解他們的發現，指這項國際研究，收集了來自21個國家，當中包括加拿大三個省份的數據，將大流行前幾個月的自殺人數與過去的自殺率進行比較。因為其他國家無法獲得這些信息，這些數據主要是從高收入和中高收入國家蒐集而來，顯示自殺率要麼維持不變，要麼下降。

據卑詩法醫服務處（B.C. Coroners Service）數據顯示，本省去年4月1日至7月31日，有189人自殺，較預期的250人少，下降了24%。當3月1日至10月31日的數據加入時，該百分比保持穩定，這段期間有239人自殺，而預期的數字是325人，下降了26%。阿省和緬省（Manitoba）自殺率也分別下降了20%和29%。

報告合撰者兼預防自殺專家辛尤爾（Mark Sinyor）表示，研究結果提醒了人們，即使在困難時期，自殺也並非不可避免；如果我們繼續提供良好的醫療系統和財務安全網絡，便可以預防自殺。

他說，有幾個因素可以解釋自殺人數的減少，其中包括「共同現象」（coming-together phenomenon），這種現象經常在全球性的大災難中觀察到。此外，加拿大等國家或地區擁有「相當強大」的精神健康系統，能夠在疫情初期就轉到網上。加拿大緊急應變補助金（CERB）等財務扶助措施，亦可能對此有所貢獻。

國際新冠病毒防止自殺研究組織（International COVID-19 Suicide Prevention Research Collaboration）監測全球自殺率，獲得更多數據



▲▼卑詩省的自殺率雖然在新冠疫情大流行的首八個月下降，但危機熱線在疫情期間亦收到5.4萬通求助電話。（非沙衛生局危機熱線）



顯示，隨着新冠疫情持續，民眾心理健康狀況惡化的趨勢令人擔憂。由珍金斯帶領的國家監測研究發現，秋天自殺傾向急劇上升，十分之一加拿大人最近有過自殺的念頭或感覺，高於春季的6%和2016年的2.5%。

根據非沙衛生局危機熱線（Fraser Health Crisis Line）的資訊，接到求助電話的數量，由新冠疫情前的每月5,000到6,000通電話，急升到最近幾個月的7,000到8,000通。而在2020年4月1日至2021年3月31日之間，危機熱線的170名義工共回應了5.4萬個求助電話，是歷來最高水平。

### 大溫地區天氣預測

| 今天          | 4/19 (一)    | 4/20 (二)    | 4/21 (三)    |
|-------------|-------------|-------------|-------------|
|             |             |             |             |
| 晴<br>9-20°C | 晴<br>8-19°C | 晴<br>8-18°C | 晴<br>8-17°C |

### 世界部分城市天氣預測

|     | 溫度(°C)  | 概況  |
|-----|---------|-----|
| 卡加利 | -3 - 3  | 雪   |
| 愛蒙頓 | -2 - 7  | 雲   |
| 溫尼辟 | -4 - 2  | 雪   |
| 多倫多 | 4 - 12  | 晴間雲 |
| 渥太華 | 4 - 14  | 雨   |
| 滿地可 | 6 - 13  | 晴間雲 |
| 三藩市 | 9 - 20  | 晴   |
| 洛杉磯 | 14 - 31 | 晴   |
| 紐約  | 9 - 17  | 晴間雲 |
| 香港  | 21 - 23 | 雲   |
| 台北  | 19 - 24 | 晴間雲 |
| 北京  | 12 - 29 | 晴   |
| 上海  | 11 - 21 | 晴   |
| 廣州  | 20 - 23 | 雲   |
| 新加坡 | 25 - 31 | 雷   |
| 東京  | 9 - 21  | 晴   |
| 悉尼  | 11 - 23 | 晴   |
| 倫敦  | 2 - 14  | 晴間雲 |

聯署活動組織者之一「加拿大華人婦女聯合會」會長徐凌。（由徐凌提供）

### 籲設「反種族主義教育日」

## 119僑團促省府重視種族歧視激增

【明報專訊】大溫哥華地區119個社區組織和團體聯署向卑詩省長賀謹（John Horgan）發公開信，呼籲盡快設立年度「卑詩省反種族主義教育日」，以打擊愈演愈烈的種族歧視言行。

聯署活動組織者之一，加拿大華人婦女聯合會會長徐凌指出，新冠肺炎疫情發生後，針對亞裔的暴力事件激增，卑詩省更是「重災區」。有社區組織研究發現，自大流行開始以來，在加拿大報告的600多宗反亞裔種族主義事件中，44%發生在卑詩省。作為亞裔女性，面對這一波來勢洶洶的種族主義浪潮，更加感到擔心、無助和恐懼。

徐凌還指出，人類不是天生的種族主義者，需要通過教育來解決系統性和結構性的種族主義問題，包括公民教育和學校教育。社會給與足夠重視，才能達成對「種族歧視」零容忍的全民共識。

參加公開信聯署行動的119個組織和團體，有老僑也有新僑，希望能得到省長和省政府的盡快回應。

### 649 4月17日 星期六 中獎號碼

|   |    |    |    |    |    |    |
|---|----|----|----|----|----|----|
| 7 | 13 | 32 | 38 | 39 | 48 | 23 |
|---|----|----|----|----|----|----|

百萬元大獎號碼 **72282405-01** 特別號碼

幸運寶號碼 **37 39 54 67**

### BC-49 特別號碼

|   |    |    |    |    |    |    |
|---|----|----|----|----|----|----|
| 2 | 20 | 22 | 24 | 40 | 41 | 17 |
|---|----|----|----|----|----|----|

中獎號碼以彩票局正式紀錄為準  
查詢可瀏覽彩票局網頁：[www.bcl.ca](http://www.bcl.ca)

## EDGAR SUNG 宋士銓

# 604-813-8311

擁有超過27年地產行業經驗  
榮獲大溫哥華地產局Medallion Team President's Club獎項  
榮獲Sutton Group Pinnacle Award獎項

## 全城最早

# 南城家園

## SOUTHGATE CITY

位於本拿比Edmond區域  
大規模的總體規劃社區項目  
佔地60英畝  
由百年歷史發展商巨資鍛造  
第一期AZURE  
兩幢大廈 一高一低 互相輝映  
30層高樓及4層高低密度大樓  
設有優雅1至3睡房公寓

展銷地址：7662 18th Street, 本拿比

# 致電宋生 604.813.8111

## 首批VVIP獨家預覽

# 4月14日至4月25日

## 名額有限 敬請預約